376

Согласовано

Заведующий дс № 376

МБДОУ Детский сад № 376 Краснодар

/Золотарева Е.С./

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

## для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Неделя 1 День 1** | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (КУКУРУЗНАЯ) | 180 | 5,5 | 2,6 | 33,9 | 201,6 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,1 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 |
| | БАТОН | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 |
| Итого за завтрак | | 415 | 12,8 | 8,7 | 63,9 | 406,6 |
| | | | | | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| | | | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,8 | 2,4 | 4,5 | 44,1 |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 2,7 | 2,1 | 14,5 | 89,2 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 17,8 | 16,7 | 15,6 | 287,3 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 |
| Итого за обед | | 630 | 26,1 | 21,7 | 79,5 | 624,4 |
| | | | | | | |
| Полдник | МАННИК | 50 | 3,1 | 4,4 | 25,1 | 151,5 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,4 | 114,0 |
| Итого за Полдник | | 250 | 3,2 | 4,4 | 53,5 | 265,5 |
| | | | | | | |
| Ужин | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ | 70/30 | 10,3 | 12,4 | 11,0 | 205,3 |
| | КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 130 | 4,0 | 4,1 | 18,0 | 128,3 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
| Итого за Ужин | | 480 | 18,2 | 16,8 | 63,9 | 491,4 |
| | | | | | | |
| 2 ужин | КЕФИР | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Итого за 2 ужин | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Всего за день: | | | 66,4 | 56,2 | 287,4 | 1 963,8 |

Ответственное лицо _____

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано
Заведующий д/с № 376
МОУ Детский сад № 376
Елисеева Е.С.

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) | 180/5 | 7,8 | 5,5 | 28,5 | 195,7 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/10 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 145,8 |
| Итого за завтрак | | 425 | 10,3 | 13,0 | 53,5 | 380,9 |
| | | | | | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 |
| Итого за 2 завтрак | | 400 | 1,8 | 1,0 | 38,6 | 174,6 |
| | | | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0,7 | 2,9 | 4,1 | 45,6 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 4,7 | 3,9 | 13,6 | 110,3 |
| | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 70 | 7,1 | 2,4 | 4,8 | 69,5 |
| | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 2,9 | 4,1 | 23,8 | 148,3 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 |
| Итого за обед | | 680 | 19,0 | 13,8 | 89,6 | 566,9 |
| | | | | | | |
| Полдник | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,4 | 114,0 |
| Итого за Полдник | | 250 | 3,9 | 4,9 | 65,6 | 322,5 |
| | | | | | | |
| Ужин | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/60 | 19,3 | 18,7 | 40,4 | 413,6 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| Итого за Ужин | | 447 | 22,6 | 18,9 | 70,5 | 550,0 |
| | | | | | | |
| 2 ужин | КЕФИР | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Итого за 2 ужин | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Всего за день: | | | 62,7 | 56,0 | 324,8 | 2 087,4 |

Ответственное лицо _____

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано
Заведующий д/с № 376
Ермолаева Е.С.

Утверждаю ООО Алеко
Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

## для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) | 180 | 7,3 | 4,2 | 31,4 | 191,3 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 |
| | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,5 | 10,3 | 52,4 |
| | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 1шт | 6,8 | 6,1 | 0,4 | 83,8 |
| Итого за завтрак | | 455 | 15,7 | 10,9 | 51,9 | 366,9 |
| | | | | | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| | | | | | | |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10 | 1,7 | 5,1 | 9,2 | 95,5 |
| | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) | 150 | 10,0 | 8,8 | 25,3 | 215,8 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,8 | 0,4 | 17,0 | 81,6 |
| Итого за обед | | 647 | 16,4 | 12,5 | 72,1 | 487,1 |
| | | | | | | |
| Полдник | ЛАКОМКА | 50 | 3,8 | 4,4 | 31,0 | 156,1 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,6 | 97,3 |
| Итого за Полдник | | 250 | 6,8 | 6,9 | 46,6 | 253,4 |
| | | | | | | |
| Ужин | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) | 60 | 1,0 | 1,9 | 6,2 | 47,8 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70 | 11,6 | 15,2 | 11,0 | 234,5 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130 | 4,9 | 4,4 | 31,1 | 188,4 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,4 | 0,4 | 29,2 | 137,8 |
| Итого за Ужин | | 500 | 22,0 | 22,0 | 98,4 | 694,5 |
| | | | | | | |
| 2 ужин | КЕФИР | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Итого за 2 ужин | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Всего за день: | | | 67,0 | 56,9 | 295,6 | 1 977,8 |

Ответственное лицо _____

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

Заведующий у/с № 376

Болотарева Е.С./

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

## для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Неделя 1 День 4** | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ) | 180 | 6,6 | 3,2 | 33,6 | 189,6 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 |
| | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40/5/15 | 6,4 | 8,1 | 19,5 | 182,3 |
| Итого за завтрак | | 437 | 13,2 | 11,3 | 63,1 | 413,6 |
| | | | | | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| | | | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,8 | 2,4 | 4,5 | 44,1 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 4,7 | 3,9 | 13,6 | 110,3 |
| | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ | 70/30 | 10,3 | 12,4 | 11,0 | 205,3 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) | 150 | 3,9 | 3,9 | 39,7 | 214,1 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,5 | 61,9 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 |
| Итого за обед | | 740 | 23,8 | 23,1 | 111,0 | 763,3 |
| | | | | | | |
| Полдник | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,4 | 114,0 |
| Итого за Полдник | | 250 | 3,9 | 4,9 | 65,6 | 322,5 |
| | | | | | | |
| Ужин | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 11,5 | 11,6 | 11,5 | 197,9 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,7 | 3,9 | 18,5 | 124,4 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 |
| | БАТОН | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,9 |
| Итого за Ужин | | 442 | 17,8 | 16,8 | 63,1 | 481,9 |
| | | | | | | |
| 2 ужин | КЕФИР | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Итого за 2 ужин | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Всего за день: | | | 64,8 | 60,7 | 329,4 | 2 157,2 |

Ответственное лицо _____

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

## для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) | 180 | 7,8 | 5,5 | 29,0 | 197,6 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,1 |
| | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 30/5/20 | 2,3 | 3,7 | 27,4 | 156,7 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 |
| Итого за завтрак | | 635 | 14,0 | 12,4 | 92,5 | 548,6 |
| | | | | | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| | | | | | | |
| Обед | ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ | 60 | 0,7 | 0,0 | 1,4 | 8,1 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 2,0 | 3,6 | 7,2 | 70,2 |
| | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 70 | 9,5 | 6,9 | 6,8 | 135,8 |
| | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130 | 2,5 | 3,5 | 20,6 | 128,3 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 |
| Итого за обед | | 690 | 19,6 | 14,5 | 92,6 | 593,0 |
| | | | | | | |
| Полдник | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 3,4 | 15,4 | 105,5 |
| Итого за Полдник | | 250 | 7,7 | 8,2 | 53,7 | 321,1 |
| | | | | | | |
| Ужин | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 26,9 | 31,2 | 24,8 | 499,1 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,5 | 61,9 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
| Итого за Ужин | | 450 | 33,7 | 36,0 | 69,3 | 738,9 |
| | | | | | | |
| 2 ужин | КЕФИР | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Итого за 2 ужин | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Всего за день: | | | 81,1 | 75,7 | 334,7 | 2 377,5 |

Ответственное лицо _____

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

# *ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ*

*Зима-Осень*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Неделя 2 День 6** | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) | 180 | 7,3 | 4,2 | 31,4 | 191,3 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 |
| | БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 |
| Итого за завтрак | | 437 | 13,6 | 8,7 | 67,1 | 400,4 |
| | | | | | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 |
| | | | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0,7 | 2,9 | 4,1 | 45,6 |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 2,7 | 2,1 | 14,5 | 89,2 |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 140/50 | 13,2 | 13,1 | 13,4 | 234,4 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,5 | 61,9 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
| Итого за обед | | 720 | 23,7 | 18,8 | 93,8 | 651,5 |
| | | | | | | |
| Полдник | МАННИК | 50 | 3,1 | 4,4 | 25,1 | 151,5 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 |
| Итого за Полдник | | 250 | 3,2 | 4,4 | 34,9 | 190,9 |
| | | | | | | |
| Ужин | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ | 70/30 | 10,3 | 12,4 | 11,0 | 205,3 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,1 | 4,6 | 21,4 | 143,9 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,3 | 0,3 | 21,9 | 103,4 |
| Итого за Ужин | | 492 | 16,9 | 17,3 | 64,1 | 493,8 |
| | | | | | | |
| 2 ужин | КЕФИР | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Итого за 2 ужин | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Всего за день: | | | 63,3 | 54,4 | 285,9 | 1 920,3 |

Ответственное лицо _____

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

## для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Неделя 2 День 7 | | | | | | |
| Завтрак | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 15,3 | 18,9 | 2,9 | 249,4 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| Итого за завтрак | | 430 | 18,7 | 24,3 | 32,0 | 426,9 |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| Обед | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,8 | 2,4 | 4,5 | 44,1 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ | 180 | 6,6 | 6,3 | 12,8 | 134,6 |
| | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) | 150 | 14,8 | 7,6 | 31,5 | 272,7 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 |
| Итого за обед | | 600 | 24,9 | 16,8 | 86,7 | 619,0 |
| Полдник | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,1 | 98,1 |
| Итого за Полдник | | 250 | 4,5 | 5,2 | 57,3 | 306,6 |
| Ужин | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/60 | 19,3 | 18,7 | 40,4 | 413,6 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| Итого за Ужин | | 450 | 28,0 | 23,8 | 69,8 | 613,1 |
| 2 ужин | КЕФИР | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Итого за 2 ужин | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Всего за день: | | | 82,2 | 74,7 | 272,4 | 2 141,5 |

Ответственное лицо _____

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

Детский сад № 376

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

## для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Неделя 2 День 8** | | | | | | |
| **Завтрак** | КАША ЖИДКАЯ (КУКУРУЗНАЯ) | 180 | 5,5 | 2,6 | 33,9 | 201,6 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 |
| **Итого за завтрак** | | **420** | **10,2** | **6,5** | **59,1** | **356,0** |
| | | | | | | |
| **2 Завтрак** | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 |
| **Итого за 2 завтрак** | | **200** | **0,8** | **0,8** | **19,0** | **91,2** |
| | | | | | | |
| **Обед** | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 4,7 | 3,9 | 13,6 | 110,3 |
| | КОТЛЕТЫ С КРУПОЙ | 70 | 9,4 | 9,7 | 13 | 164,8 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 130 | 2,9 | 4,9 | 12,5 | 106,9 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,5 | 61,9 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
| **Итого за обед** | | **730** | **24,5** | **19,3** | **101,8** | **670,8** |
| | | | | | | |
| **Полдник** | НЕЖЕНКА | 50 | 3,3 | 4,9 | 28,0 | 168,1 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 |
| **Итого за Полдник** | | **250** | **3,4** | **4,9** | **37,8** | **207,5** |
| | | | | | | |
| **Ужин** | ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ | 60 | 0,6 | 0,0 | 0,9 | 9,3 |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 28,9 | 31,2 | 24,8 | 499,1 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,3 | 0,3 | 21,9 | 103,4 |
| **Итого за Ужин** | | **452** | **33,0** | **31,5** | **57,6** | **653,5** |
| | | | | | | |
| **2 ужин** | КЕФИР | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| **Итого за 2 ужин** | | **180** | **5,1** | **4,4** | **7,0** | **92,5** |
| **Всего за день:** | | | **77,0** | **67,4** | **282,3** | **2 071,5** |

Ответственное лицо _____

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

**Согласовано**

**Утверждаю: ООО Алеко**

**Ковалева А.В.**

# *ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ*

## *Зима-Осень*

## *для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Неделя 2 День 9** | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) | 180 | 7,3 | 4,2 | 31,4 | 191,3 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,2 | 15,4 | 92,9 |
| | БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 |
| Итого за завтрак | | 420 | 16,2 | 10,9 | 72,5 | 451,6 |
| | | | | | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| | | | | | | |
| Обед | ИКРА МОРКОВНАЯ | 60 | 1,3 | 3,0 | 6,6 | 59,8 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10 | 1,7 | 5,1 | 9,2 | 95,5 |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 150 | 19,6 | 11,4 | 16,9 | 243,0 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,4 | 114,0 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
| Итого за обед | | 700 | 29,8 | 20,2 | 107,4 | 732,7 |
| | | | | | | |
| Полдник | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 |
| Итого за Полдник | | 250 | 3,9 | 4,9 | 47,0 | 247,9 |
| | | | | | | |
| Ужин | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,9 | 3,0 | 5,5 | 52,9 |
| | ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ | 150 | 10,2 | 11,9 | 24,4 | 245,6 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 23,2 | 95,7 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 55 | 4,1 | 0,3 | 26,8 | 126,3 |
| Итого за Ужин | | 465 | 15,4 | 15,4 | 79,9 | 520,5 |
| | | | | | | |
| 2 ужин | КЕФИР | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Итого за 2 ужин | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Всего за день: | | | 71,4 | 56,0 | 333,4 | 2 128,6 |

Ответственное лицо _____

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Зима-Осень*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Неделя 2 День 10 | | | | | | |
| Завтрак | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 15,3 | 18,9 | 2,9 | 249,4 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 |
| | БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
| Итого за завтрак | | 447 | 20,3 | 24,9 | 42,5 | 481,6 |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 2,7 | 2,0 | 15,2 | 90,0 |
| | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 150 | 14,4 | 13,6 | 14,7 | 241,5 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,5 | 61,9 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
| Итого за обед | | 680 | 24,6 | 16,4 | 92,6 | 620,3 |
| Полдник | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,0 | 103,1 |
| Итого за Полдник | | 250 | 6,9 | 7,3 | 54,2 | 311,6 |
| Ужин | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70 | 11,6 | 15,2 | 11,0 | 234,5 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 150 | 8,1 | 5,6 | 36,9 | 234,4 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
| Итого за Ужин | | 470 | 23,6 | 21,1 | 82,8 | 626,7 |
| 2 ужин | КЕФИР | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Итого за 2 ужин | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Всего за день: | | | 81,5 | 74,3 | 298,7 | 2 216,1 |

Ответственное лицо _____

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

**Согласовано**

**Утверждаю: ООО Алеко**

**Ковалева А.В.**

# *ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ*

## *Зима-Осень*

## *для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Неделя 3 День 11** | | | | | | |
| **Завтрак** | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ) | 180 | 6,6 | 3,2 | 33,6 | 189,6 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,2 | 15,4 | 92,9 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35/10 | 2,8 | 7,5 | 17,7 | 157,7 |
| **Итого за завтрак** | | **405** | **12,2** | **12,9** | **66,7** | **440,2** |
| | | | | | | |
| **2 Завтрак** | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ | 110 | 0,7 | 0,5 | 31,9 | 137,0 |
| **Итого за 2 завтрак** | | **110** | **0,7** | **0,5** | **31,9** | **137,0** |
| | | | | | | |
| **Обед** | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 60 | 0,8 | 3,5 | 4,9 | 54,6 |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 2,1 | 4,5 | 9,1 | 85,7 |
| | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) | 150 | 14,8 | 7,6 | 31,5 | 272,7 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 23,2 | 95,7 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| **Итого за обед** | | **670** | **23,5** | **16,4** | **105,0** | **681,7** |
| | | | | | | |
| **Полдник** | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,4 | 114,0 |
| **Итого за Полдник** | | **250** | **3,9** | **4,9** | **65,6** | **322,5** |
| | | | | | | |
| **Ужин** | ИКРА МОРКОВНАЯ | 60 | 1,3 | 3,0 | 6,6 | 59,8 |
| | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 11,5 | 11,6 | 11,5 | 197,9 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,1 | 4,6 | 21,4 | 143,9 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
| **Итого за Ужин** | | **527** | **19,9** | **19,5** | **74,6** | **561,7** |
| | | | | | | |
| **2 ужин** | КЕФИР | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| **Итого за 2 ужин** | | **180** | **5,1** | **4,4** | **7,0** | **92,5** |
| **Всего за день:** | | | **65,3** | **58,6** | **350,8** | **2 235,6** |

Ответственное лицо _____

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

## для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Неделя 3<br>День 12 | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) | 180 | 7,8 | 5,5 | 29,0 | 197,6 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,0 | 3,0 | 13,9 | 95,0 |
| | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 30/5/20 | 2,3 | 3,7 | 27,4 | 156,7 |
| Итого за завтрак | | 415 | 13,1 | 12,2 | 70,3 | 449,3 |
| | | | | | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| | | | | | | |
| Обед | ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ | 50 | 0,6 | 0,0 | 1,2 | 6,8 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 2,0 | 3,6 | 7,2 | 70,2 |
| | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 70 | 9,5 | 6,9 | 6,8 | 135,8 |
| | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130 | 2,5 | 3,5 | 20,6 | 128,3 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 |
| Итого за обед | | 680 | 19,5 | 14,5 | 92,4 | 591,7 |
| | | | | | | |
| Полдник | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 3,4 | 15,4 | 105,5 |
| Итого за Полдник | | 250 | 7,7 | 8,2 | 53,7 | 321,1 |
| | | | | | | |
| Ужин | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/60 | 28,1 | 21,3 | 30,1 | 439,7 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,6 | 0,3 | 18,1 | 88,3 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| Итого за Ужин | | 430 | 31,8 | 21,8 | 68,3 | 622,7 |
| | | | | | | |
| 2 ужин | КЕФИР | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Итого за 2 ужин | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Всего за день: | | | 78,2 | 61,3 | 311,3 | 2 160,7 |

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

**Согласовано**

**Утверждаю: ООО Алеко**

**Ковалева А.В.**

# *ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ*

## *Зима-Осень*

## *для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

Ответственное лицо _____

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Неделя 3 День 13** | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (КУКУРУЗНАЯ) | 180 | 5,5 | 2,6 | 33,9 | 201,6 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,1 |
| | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 30/5/20 | 2,3 | 3,7 | 27,4 | 156,7 |
| Итого за завтрак | | 435 | 10,9 | 8,7 | 78,4 | 461,4 |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 2,7 | 2,1 | 14,5 | 89,2 |
| | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 70 | 7,1 | 2,4 | 4,8 | 69,5 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,1 | 4,6 | 21,4 | 143,9 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| Итого за обед | | 710 | 18,9 | 9,8 | 91,9 | 537,9 |
| Полдник | МАННИК | 50 | 3,1 | 4,4 | 25,1 | 151,5 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,1 | 98,1 |
| Итого за Полдник | | 250 | 3,8 | 4,7 | 45,2 | 249,6 |
| Ужин | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ | 70/30 | 10,3 | 12,4 | 11,0 | 205,3 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) | 150 | 3,9 | 3,9 | 39,7 | 214,1 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| Итого за Ужин | | 480 | 16,6 | 16,5 | 75,6 | 529,8 |
| 2 ужин | КЕФИР | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Итого за 2 ужин | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Всего за день: | | | 56,3 | 44,3 | 317,7 | 1 954,6 |

Ответственное лицо _____

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

**Согласовано**

Зав. д/с № 376

Детский сад № 376

**Утверждаю: ООО Алеко**

**Ковалева А.В.**

# *ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ*

*Зима-Осень*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Неделя 3 День 14** | | | | | | |
| **Завтрак** | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 15,3 | 18,9 | 2,9 | 249,4 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 |
| | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| **Итого за завтрак** | | **420** | **17,9** | **24,0** | **26,9** | **400,7** |
| **2 Завтрак** | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| **Итого за 2 завтрак** | | **200** | **1,0** | **0,2** | **19,6** | **83,4** |
| **Обед** | ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ | 50 | 0,6 | 0,0 | 1,2 | 6,8 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 2,0 | 3,7 | 8,8 | 78,5 |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 140/50 | 13,2 | 13,1 | 13,4 | 234,4 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 |
| **Итого за обед** | | **660** | **20,0** | **17,4** | **71,0** | **533,3** |
| **Полдник** | НЕЖЕНКА | 50 | 3,3 | 4,9 | 28,0 | 168,1 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 |
| **Итого за Полдник** | | **250** | **3,4** | **4,9** | **37,8** | **207,5** |
| **Ужин** | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) | 50 | 1,1 | 2,4 | 5,6 | 49,9 |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ | 70/30 | 11,5 | 13,1 | 8,3 | 203,3 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130 | 4,9 | 4,4 | 31,1 | 188,4 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| **Итого за Ужин** | | **490** | **19,8** | **20,1** | **74,1** | **568,4** |
| **2 ужин** | КЕФИР | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| **Итого за 2 ужин** | | **180** | **5,1** | **4,4** | **7,0** | **92,5** |
| **Всего за день:** | | | **67,2** | **71,0** | **236,4** | **1 885,8** |

Ответственное лицо _____

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Зима-Осень*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Неделя 3 День 15 | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) | 180 | 7,3 | 4,2 | 31,4 | 191,3 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,1 |
| | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| Итого за завтрак | | 410 | 14,2 | 10,2 | 58,8 | 383,2 |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 |
| | СУП С КРУПОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 2,2 | 1,9 | 12,9 | 78,0 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70 | 11,6 | 15,2 | 11,0 | 234,5 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 130 | 2,9 | 4,9 | 12,5 | 106,9 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 |
| Итого за обед | | 650 | 19,8 | 22,5 | 80,0 | 610,1 |
| Полдник | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,6 | 97,3 |
| Итого за Полдник | | 250 | 6,8 | 7,4 | 52,8 | 305,8 |
| Ужин | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,4 |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 28,9 | 31,2 | 24,8 | 499,1 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,4 | 0,3 | 22,6 | 106,6 |
| Итого за Ужин | | 452 | 33,6 | 36,8 | 62,0 | 718,8 |
| 2 ужин | КЕФИР | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Итого за 2 ужин | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Всего за день: | | | 80,3 | 82,1 | 279,6 | 2 201,6 |

Ответственное лицо _____

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

Зав. №1 376

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

## для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Неделя 4 День 16 | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ) | 180 | 6,6 | 3,2 | 33,6 | 189,6 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,1 |
| | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 30/5/20 | 2,3 | 3,7 | 27,4 | 156,7 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| Итого за завтрак | | 465 | 14,3 | 10,2 | 93,5 | 526,0 |
| | | | | | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 |
| | | | | | | |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 2,0 | 3,6 | 7,2 | 70,2 |
| | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 70 | 11,8 | 6,6 | 3,1 | 122,6 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,1 | 4,6 | 21,4 | 143,9 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
| Итого за обед | | 730 | 24,4 | 15,6 | 92,9 | 619,4 |
| | | | | | | |
| Полдник | МАННИК | 50 | 3,1 | 4,4 | 25,1 | 151,5 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,4 | 114,0 |
| Итого за Полдник | | 250 | 3,2 | 4,4 | 53,5 | 265,5 |
| | | | | | | |
| Ужин | ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ | 160 | 10,9 | 12,7 | 26,0 | 262,0 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
| Итого за Ужин | | 410 | 14,8 | 13,0 | 60,9 | 419,8 |
| | | | | | | |
| 2 ужин | КЕФИР | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Итого за 2 ужин | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Всего за день: | | | 62,6 | 48,4 | 326,8 | 2 016,4 |

Ответственное лицо _____

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

## для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Неделя 4 День 17** | | | | | | |
| Завтрак | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) | 180 | 2,7 | 7,2 | 28,4 | 196,2 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 |
| | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30/5/10 | 4,4 | 6,7 | 14,6 | 141,6 |
| Итого за завтрак | | 425 | 7,2 | 13,9 | 52,8 | 377,2 |
| | | | | | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| | | | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,8 | 2,4 | 4,5 | 44,1 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ | 180 | 6,6 | 6,3 | 12,8 | 134,6 |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ | 70/30 | 11,5 | 13,1 | 8,3 | 203,3 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130 | 4,9 | 4,4 | 31,1 | 188,4 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 |
| Итого за обед | | 680 | 26,5 | 26,6 | 99,4 | 754,6 |
| | | | | | | |
| Полдник | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 |
| Итого за Полдник | | 250 | 3,9 | 4,9 | 47,0 | 247,9 |
| | | | | | | |
| Ужин | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/60 | 28,1 | 21,3 | 30,1 | 439,7 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 |
| | БАТОН | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,9 |
| Итого за Ужин | | 452 | 31,7 | 22,6 | 63,2 | 599,3 |
| | | | | | | |
| 2 ужин | КЕФИР | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Итого за 2 ужин | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Всего за день: | | | 75,4 | 72,6 | 289,0 | 2 154,9 |

Ответственное лицо _____

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

# *ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ*

*Зима-Осень*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Неделя 4 День 18 | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) | 180/5 | 7,8 | 5,5 | 28,5 | 195,7 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 |
| Итого за завтрак | БАТОН | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 |
| | | 420 | 12,1 | 9,2 | 51,2 | 337,0 |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 |
| Итого за 2 завтрак | | 400 | 1,8 | 1,0 | 38,6 | 174,6 |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 60 | 0,8 | 3,5 | 4,9 | 54,6 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 4,7 | 3,9 | 13,6 | 110,3 |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 28,9 | 31,2 | 24,8 | 499,1 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 |
| Итого за обед | | 620 | 38,0 | 39,1 | 86,6 | 857,2 |
| Полдник | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,4 | 114,0 |
| Итого за Полдник | | 250 | 3,9 | 4,9 | 65,6 | 322,5 |
| Ужин | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ | 70/30 | 10,3 | 12,4 | 11,0 | 205,3 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,1 | 4,6 | 21,4 | 143,9 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 |
| Итого за Ужин | | 467 | 15,1 | 17,1 | 52,1 | 436,9 |
| 2 ужин | КЕФИР | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Итого за 2 ужин | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Всего за день: | | | 76,0 | 75,7 | 301,1 | 2 220,7 |

Ответственное лицо _____

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

**Согласовано**

Детский сад № 376

**Утверждаю: ООО Алеко**

**Ковалева А.В.**

# *ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ*

## *Зима-Осень*

## *для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования*

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Неделя 4 День 19** | | | | | | |
| Завтрак | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 15,3 | 18,9 | 2,9 | 249,4 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,0 | 3,0 | 13,9 | 95,0 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| Итого за завтрак | | **410** | **21,6** | **27,3** | **35,1** | **482,5** |
| | | | | | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| Итого за 2 завтрак | | **200** | **1,0** | **0,2** | **19,6** | **83,4** |
| | | | | | | |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 2,7 | 2,0 | 15,2 | 90,0 |
| | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 150 | 14,4 | 13,6 | 14,7 | 241,5 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,5 | 61,9 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 |
| Итого за обед | | **620** | **20,3** | **16,0** | **64,5** | **486,7** |
| | | | | | | |
| Полдник | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,0 | 103,1 |
| Итого за Полдник | | **250** | **6,9** | **7,3** | **54,2** | **311,6** |
| | | | | | | |
| Ужин | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70 | 11,6 | 15,2 | 11,0 | 234,5 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 150 | 8,1 | 5,6 | 36,9 | 234,4 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| Итого за Ужин | | **450** | **22,1** | **21,0** | **72,8** | **579,3** |
| | | | | | | |
| 2 ужин | КЕФИР | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Итого за 2 ужин | | **180** | **5,1** | **4,4** | **7,0** | **92,5** |
| Всего за день: | | | **77,0** | **76,2** | **254,2** | **2 036,0** |

Ответственное лицо _____

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подлункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

## для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Неделя 4 День 20 | | | | | | |
| Завтрак | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ | 180 | 3,8 | 3,2 | 20,5 | 125,8 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,1 |
| | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 30/5/20 | 2,3 | 3,7 | 27,4 | 156,7 |
| Итого за завтрак | | 435 | 9,2 | 9,3 | 65,0 | 385,6 |
| | | | | | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 |
| | | | | | | |
| Обед | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 2,0 | 3,7 | 8,8 | 78,5 |
| | КОТЛЕТЫ С КРУПОЙ | 70 | 9,4 | 9,7 | 13,0 | 164,8 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130 | 4,9 | 4,4 | 31,1 | 188,4 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 |
| Итого за обед | | 670 | 21,5 | 22,8 | 109,2 | 721,4 |
| | | | | | | |
| Полдник | ЛАКОМКА | 50 | 3,8 | 4,4 | 31,0 | 156,1 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,6 | 97,3 |
| Итого за Полдник | | 250 | 6,8 | 6,9 | 46,6 | 253,4 |
| | | | | | | |
| Ужин | ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ | 50 | 0,6 | 0,0 | 1,2 | 6,8 |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ | 140/50 | 12,2 | 13,8 | 23,5 | 290,3 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| Итого за Ужин | | 470 | 15,2 | 14,0 | 49,6 | 407,5 |
| | | | | | | |
| 2 ужин | КЕФИР | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Итого за 2 ужин | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 |
| Всего за день: | | | 58,6 | 58,2 | 296,4 | 1 951,6 |

Ответственное лицо _____

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.